

## ویژگی های انسان موفق

انسان موفق با واقع بینی نسبت به خود و شرایط موجود روی افکار مثبت تمرکز می کند و با

برنامه ریزی و مدیریت زمان و افزایش توانمندی های خود، با حفظ آرامش به تلاش بی وقفه اش ادامه می دهد. برای رسیدن به قله موفقیت صبح زود از خواب برخیزید تا دور از نگرانی برای تمام کارهای تان وقت بگذارید، این که صبح تان را چطور آغاز می کنید در تمام روزتان تاثیر می گذارد؛ بنابراین ورزش صبحگاهی را فراموش نکنید. برای انجام سخت ترین و چالش برانگیزترین کارهای دنیا، نیازمند بدن سالم هستیم، علاوه بر این با ترشح اندروفرین ناشی از ورزش صبحگاهی، میزان استرس ما به طور قابل توجهی کاهش می یابد. اهداف و برنامه روزانه خود را مرور کنید و افکار مزاحم و منفی را از ذهن تان خارج کنید. صبحانه سالمی میل کنید و با توکل بر خدا، کارهای تان را آغاز کنید. صبح ها، اراده در بالاترین سطح خود قرار دارد بنابراین کارهای دشوارتری را که نیازمند تمرکز بیشتر هستند، صبح اول وقت انجام دهید. روزنامه و کتاب بخوانید و اطلاعات تان را در سطح بالایی نگه دارید، زیرا برای پیشرفت نیازمند اطلاعات هستید. اطلاعات تخصصی خود را مرتب به روزرسانی کنید تا از مسیر پیشرفت عقب نمانید. در مورد مسائل و اهداف پیش روی تان هر روز با تمرکز فکر کنید. اهداف اصلی خود را به اهداف کوچک تر و قابل دسترس تر، تقسیم کنید و در مورد هر یک با دقت و تمرکز بالایی رفتار کنید، طوری که انگار هدف نهایی شما است و رسیدن به هر یک را موفقیتی بزرگ بدانید. زمان را غنیمت بدانید، زیرا تنها منبع محدود ما انسان هاست. با افراد موفق و الهام بخش ارتباط بگیرید، با خوب گوش دادن به صحبت های آنها سعی کنید از تجارب و انگیزه های شان استفاده کنید، در تصمیم گیری های مهم تان با دیگران مشورت کنید تا با استفاده از نقطه نظرات آنها، نتایج بهتری کسب کنید. نظم را در زندگی خود جاری کنید و بین زندگی خصوصی و حرفه ای خود تعادل برقرار کنید. لازمه رسیدن به خوشبختی و موفقیت، اعتماد به خویشتن است؛ بنابراین این حس وجودتان را تقویت کنید. همواره قدردان زحمات دیگران باشید و روحیه شکرگزاری را تقویت کنید تا با تقویت حس خوب به شادی و نشاط بیشتری برسید.

## خبر روز

## لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت زنان رونمایی شد

لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت زنان در برابر سوء رفتار رونمایی شد. پیشگیری از سوء رفتار علیه زنان، تقویت مداخلات اجتماعی برای پیشگیری از وقوع جرم، ایجاد اتصال بین دستگاه ها در حمایت از زنان در برابر آسیب از اهداف کلیدی این لایحه است. همچنین ارتقای امنیت روانی زنان در محیط خانواده و مهارت افزایی و توانمندسازی اقتصادی زنان آسیب دیده از دیگر محورهای این لایحه است.

فاطمه قاسم پور، رئیس فراکسیون زنان مجلس در نشست خبری رونمایی از لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار گفت: زنانی که برای خروج از کشور با دلیل غیرموجه همسر مواجه می شوند براساس لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیت آنان در برابر سوء رفتار، می توانند مدارک و مستندات خود را به دادگاه ارائه کنند و دادگاه موظف است خارج از نوبت این موضوع را رسیدگی کند و براساس تشخیص قاضی، مجوز خروج زن به خارج از کشور صادر می شود.

به گفته وی افزایش ضمانت اجرای قانون، تلاش جهت برقراری تناسب بین حمایت از زن و تحکیم خانواده، افزایش ضمانت اجرای قانون، اتخاذ رویکرد فرآیندی و پرهیز از نگاه جزیره ای به بخش ها همچنین اتخاذ نگاه واقع گرایانه و پرهیز از تکلیف غیرقابل اجرا برای دستگاه های اجرایی از مبانی گفتگمانی این لایحه است.

قاسم پور افزود: ایجاد سامانه یکپارچه ارائه خدمت به زنان آسیب دیده حمایت حقوقی از زنان فاقد شناسنامه و سایر اسناد هویتی، درمان رایگان زنان آسیب دیده در موارد فوریت دار، اصلاح مقررات راجع به صدور گذرنامه مقررات راجع به صدور گذرنامه برای زنان، الزام تأمین خوابگاه برای دانشجویان دختر بی سرپرست یا بدسرپرست از نوآوری های حمایتی و پیشگیرانه این لایحه است.

وی بیان کرد: ایجاد حلقه اتصال بین دستگاه های اصلی در موضوع زنان در برابر آسیب به منظور پرهیز از رویکرد جزیره ای از طریق ایجاد سامانه پنجره ارائه خدمت از دیگر موارد مورد توجه در این لایحه است.

همچنین در ادامه این نشست رحمانی، عضو کمیسیون اجتماعی مجلس درباره اصلاحات مثبت صورت گرفته در لایحه پیشگیری از آسیب دیدگی زنان و ارتقای امنیتی آنان در برابر سوء رفتار توسط مجلس شورای اسلامی گفت: جایگزینی هوشمندانه واژه خضونت در لایحه، با مفهوم سوء رفتار و آسیب و مبتنی کردن آن بر مبنای فقهی و قانونی و تبدیل زن حمایت پذیر از کنشگری منفعل در تأمین امنیت زنان به کنشگری فعال و پیشگیری از سوء رفتار از موارد اصلاح شده است. به گفته وی افزایش مجازات فرزندکشی از سه تا ۱۰ سال حبس به ۱۵ سال و بیشتر از دیگر مواد این لایحه بود که مورد توجه قرار گرفت.

## اصلاح تقویم آموزشی به مجلس رسید

محمود امانی طهرانی، دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش از ارسال طرح اصلاح تقویم آموزشی به کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس خبر داد، وی گفت: تاکنون یک ماده از این طرح تصویب شده و دو بند دیگر آن در شرف بررسی و تصویب است./ جام جم

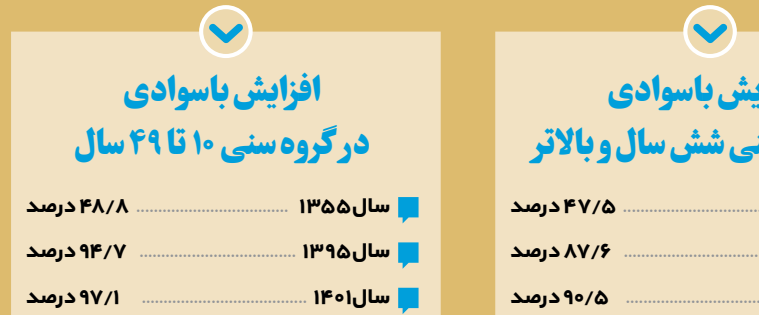
## جام جم»

از دستاوردهای انقلاب در حوزه آموزش گزارش می دهد

## نهضت ریشه کنی بی سوادی

که گروه هدف سوادآموزی و ریشه کنی بی سوادی در کشورمان هستند ۹۷/۸ درصد شان از نعمت سواد بهره مندند. کاهش فاصله درصد باسوادی میان زنان و مردان نیز از دستاوردهای انقلاب در حوزه سوادآموزی است به طوری که فاصله عمیق ۲۳ درصدی میان باسوادی زنان و مردان در پیش از انقلاب، اکنون به ۶/۱ درصد کاهش یافته که البته به اذعان مسئولان سازمان نهضت سوادآموزی همچنان قابلیت کاهشی شدن را دارد. به همین منوال است کاهش فاصله درصد باسوادی میان مناطق شهری و روستایی که پیش از انقلاب سال ۵۷ اختلاف فاحش ۶۵ درصدی را نشان می داد اما پس از ۴۴ سال کوشش در حوزه توسعه سواد اکنون به فاصله ای ۱۰ درصدی کاهش یافته است.

طبق آخرین آمارهای رسمی کشور جمعیت بالای شش سال کشورمان اکنون بیش از ۷۱ میلیون و ۵۰۶ هزار نفر است که بیش از ۶۲ میلیون و ۶۶۶ هزار نفر از آنها باسواد و حدود هشت میلیون و ۷۹۵ هزار نفر فاقد سواد هستند. این آمارها گویای باسوادی ۹۰/۵ درصدی در گروه سنی شش سال به بالاست که نسبت به قبل از تاسیس سازمان نهضت سوادآموزی در سال ۵۸ رشد قابل ملاحظه ای داشته چرا که درصد باسوادی در آخرین سرشماری قبل از انقلاب (۱۳۵۵) ۴۷/۵ درصد را نشان داد. به این ترتیب در سال های پس از پیروزی انقلاب اسلامی میزان باسوادی در کشورمان بیش از ۴۲ درصد رشد یافته که رقم قابل توجهی است. این رشد در باسوادی افراد گروه سنی ۱۰ تا ۴۹ سال نیز دیده می شود چرا که اکنون این گروه سنی



## «آموزش عالی» قد کشید

در ۴ دهه گذشته دانشگاه ها به لحاظ کمی و کیفی رشد قابل توجهی را تجربه کرده اند

فرصت های تحصیل و کسب مدارج علمی پس از انقلاب، فرصت هایی تقریباً برابر برای همگان بوده است. آموزش عالی در چهار دهه اخیر از زوایای مختلف رشد یافته و جامعه ایرانی را نیز همراه خود رشد داده است. کشورمان اکنون در بسیاری از رشته های علمی، جایگاه اول را در منطقه داراست که به یک تعبیر این جایگاه را به افزایش دانشگاه ها از ۲۲۳ در سال ۵۷ به بیش از ۲۸۰۰ دانشگاه در زمان حال مدیون است.

افزایش دانشگاه های جامع از ۲۷ مرکز تا قبل از سال ۵۷ و رسیدن آن به رقم فعلی ۲۶۰ دانشگاه جامع نیز یکی از اتفاقاتی است که با ارتقای جایگاه علمی ایران در منطقه و جهان ارتباطی مستقیم دارد. این درحالی است که دو دانشگاه برتر کشورمان که جزو دانشگاه های منتخب دنیا نیز محسوب

می شوند پس از انقلاب به اوج شکوفایی رسیده اند به نحوی که ۹۸ درصد تولید علم دانشگاه تهران بعد از انقلاب محقق شده و در دانشگاه شریف نیز فقط یک درصد تولید علم در آن متعلق به قبل از انقلاب بوده است.

به طور کلی می توان گفت که انقلاب اسلامی در حوزه آموزش عالی برای کشورمان سه دستاورد مهم داشته که عبارت است از رشد ۱۳ برابری دانشگاه ها، رشد ۲۱ برابری تعداد بانوان عضو هیات علمی و کسب رتبه نخست منطقه از باب مقالات منتشر شده و استنادی. یادمان می ماند که در سال ۲۰۲۱ میلادی دانشگاهیان کشورمان ۱۱۰ هزار مقاله منتشر کردند که ۷۸ هزار مورد از این مقالات در مجلات تحت نمایه بین المللی منتشر شده که برای کشورمان رتبه ۱۵ تولید علم در جهان را به ارمغان آورد.

## گزارش

## «ایران قدرتمند» با پیشرفت علم پزشکی

شاید باورش برای بچه های بعد از انقلاب سخت باشد که وقتی به پزشک مراجعه می کنند با یک پزشک هندی یا پاکستانی روبه رو شوند! اما اگر از افرادی که دوران قبل از انقلاب را دیده اند، بپرسید این ماجرا برایش قصه ای تکراری است. امروز اما نه تنها در حوزه تربیت پزشک خودکفا شده ایم بلکه در بسیاری از تخصص های پزشکی در دنیا حرف های زیادی برای گفتن داریم و در بسیاری از تخصص ها، پزشکان ایرانی در دنیا سرآمد هستند. همین موضوع هم موجب شده تا به جای آن که بیماران ایرانی برای درمان به کشورهای دیگر بروند، بسیاری از بیماران از کشورهای منطقه یا حتی نقاط دورتر برای درمان با کیفیت و ارزان به ایران بیایند. این دستاوردی است که در سایه انقلاب اسلامی برای کشورمان به دست آمده است.



ملیحه محمودخواه گروه جامعه



ملیحه محمودخواه گروه جامعه

## اولین ها در جهان

ایران در زمره سه کشور پیشرو در پیوند مغز استخوان در جهان قرار دارد. همچنین کشورمان در درمان نابرابری رتبه سوم جهان و در ارتوپدی و پیوند اعضا رتبه چهارم را دارد. ایران رتبه هفتم دنیا را در تولید داروهای مورد نیاز بیماری های خاص دارد و رتبه چهارم در درمان زنتیک، همچنین، ایران جزو پنج کشور برتر جهان در کاشت حلقون شنوایی است.

